

Alles draait

om een goed gesmeerde darmflora



Waarom gezonde darmen zo belangrijk zijn voor je gezondheid en je conditie

Niets is zo belangrijk als goed werkende maag en darmen. Wanneer zij probleemloos hun werk kunnen doen, voel je je fitter en gezonder. Ook je weerstand is dan optimaal. Dit heeft alles te maken met de beschermende functie die je darmen hebben. Wanneer je darmen in goede conditie zijn, kun je veel gezondheidsproblemen voorkomen, die variëren van problemen met een regelmatige stoelgang, een gezonde spijsvertering of het afweersysteem tot lusteloosheid of een onzuivere huid.

Je weet waarschijnlijk al dat goed werkende darmen belangrijk zijn voor een goede voedselopname. Pas in de darmen wordt voedsel zodanig verteerd dat je lichaam het kan opnemen. Om fit en in goede conditie te blijven, moet dit proces dus optimaal verlopen. Wat je misschien nog niet wist, is dat darmen ook een onmisbare rol spelen in je afweersysteem. Het spijsverteringskanaal is namelijk één lange buis die door je hele lichaam loopt. Dit hele lange kanaal is eigenlijk voortdurend in contact met de "buitenwereld." Daarom krijg je via dit kanaal niet alleen alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen, maar ook allerlei bacteriën.

Een belangrijk deel van je natuurlijke afweer speelt zich daarom af in de darmen. Het is dus belangrijk om ervoor te zorgen dat je maag en darmen goed hun werk kunnen doen. Om gezond en fit te blijven. Om een normale stoelgang te behouden. Om sneller te herstellen. En om een optimale weerstand te hebben tegen ongunstige bacteriën en schimmels. Gelukkig zijn er natuurlijke middelen die hierbij goed helpen.

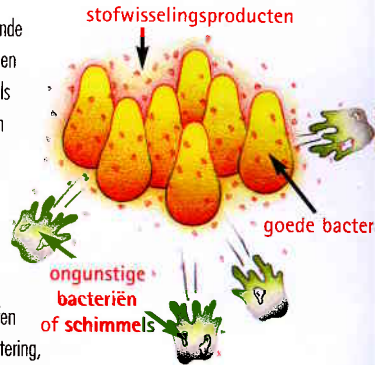
Het gevecht tussen goede en ongunstige bacteriën

Elke dag vechten er miljoenen bacteriën in je lichaam om je gezond te houden. Dat klinkt misschien vreemd, omdat altijd gezegd wordt dat bacteriën je ziek maken. Maar eigenlijk is dat geen juiste voorstelling van zaken. De ene bacterie is namelijk de andere niet. Veel bacteriën doen juist goed werk. Zo zetten ze eten om in stoffen die ons lichaam kan opnemen. En zo zijn er ook bacteriën die zorgen dat binnendringende bacteriën zich niet zomaar in ons lichaam kunnen nestelen. Een gezond mens kan dus niet zonder een legertje goede bacteriën.

In ons lichaam, vind je de meeste bacteriën in de darmen. Er zijn al zo'n 400 tot 500 verschillende soorten darmbacteriën gevonden. Hoewel je een microscoop nodig hebt om bacteriën te kunnen zien, wegen alle darmbacteriën samen maar liefst zo'n 1200 gram. Hier zitten zowel goede als ongunstige bacteriën bij, en zelfs bacteriën die meestal goed zijn, maar zich soms kunnen gaan misdragen. Samen vormen ze de darmflora. Wanneer er een gezonde balans is in de darmflora, beschermen de goede bacteriën je tegen ongunstige bacteriën in je darmen.

Een gezonde darmflora

Hoewel het dus heel normaal is om een paar ongunstige bacteriën in je darmen te hebben, mogen dit er niet te veel worden. Deze lastpakken maken namelijk ammoniak en andere vervelende stoffen aan. Hierdoor kun je problemen krijgen met een regelmatige stoelgang of een gezonde spijsvertering, kun je je moe of lusteloos voelen en kan je huid onzuiverheden gaan vertonen. Bovendien hebben ongunstige bacteriën geen goede invloed op je natuurlijke afweersysteem! Gelukkig maken de goede bacteriën het zo moeilijk mogelijk voor ongewenste bacteriën om zich in de darmen te kunnen nestelen en groeien. Dat doen ze bijvoorbeeld door stofwisselingsproducten af te scheiden, waar ongunstige bacteriën slecht tegen kunnen. Ook zetten ze samen zoveel mogelijk voedingsstoffen om in nuttige stoffen voor ons lichaam, zodat er maar weinig voedsel overblijft voor indringers. In een gezonde darmflora is er dus nauwelijks ruimte en voedsel voor ongunstige bacteriën en schimmels, en maken de diverse stofwisselingsproducten het leefklimaat heel onplezierig voor indringers. Oftewel: hoe beter het evenwicht is in onze darmflora, hoe beter onze weerstand, en hoe kleiner de kans dat ongunstige bacteriën zich in de darmen zullen nestelen. Met een gezonde darmflora kun je dus veel alledaagse problemen voorkomen!



Hoe kan je darmflora veranderen?

Omdat er zoveel verschillende soorten bacteriën zijn, die allemaal op hun eigen manier een steentje bijdragen, kan je darmflora wel een stootje hebben. Toch komen er regelmatig situaties voor, die ervoor zorgen dat het aantal goede bacteriën verzwakt, zodat ongewenste bacteriën en schimmels zich makkelijker in de darmen kunnen vestigen. Zoiets kan verschillende oorzaken hebben. Ongezonder eten of vreemd voedsel op vakantie zijn bekende oorzaken van het van slag raken van maag of darmen. Maar ook als je plotseling heel anders gaat eten, bijvoorbeeld omdat je af wilt vallen, kan dat de darmflora sterk beïnvloeden. Zelfs wanneer je gezond leeft, kan je darmflora van slag raken. Stress-situaties, milieuvervuiling, vermoeidheid en medicatiegebruik (vooral antibiotica-kuren) kunnen de samenstelling van de darmflora soms ingrijpend veranderen. Maar ook als je een dagje ouder wordt of net ziek bent geweest, kan het aantal goede bacteriën in je darmen afnemen. Gelukkig bestaan er natuurlijke middelen die helpen de darmflora gezond te houden en/of te versterken, om zo je weerstand te vergroten.

Wat kan je doen om een gezonde darmflora te behouden?

Een natuurlijke manier om een optimale balans in je darmflora te behouden, is het driemaal daags innemen van 2 ml Hylak® forte. Hylak® forte is een natuurlijk product dat de stofwisselingsproducten bevat van drie belangrijke goede bacteriën: de *Lactobacillus helveticus*, de *Lactobacillus acidophilus* en de *Escherichia coli*.

Met Hylak® forte voeg je stofwisselingsproducten toe, die het klimaat in je darmen onaangenaam maken voor ongunstige bacteriën en schimmels. Zo ondersteun je de groei van goede bacteriën en activeer je het natuurlijke



afweersysteem. Regelmatig gebruik van Hylak® forte helpt je lichaam om optimaal weerstand te bieden tegen ongewenste bacteriën en schimmels. Bovendien bevordert Hylak® forte een gezonde darmwerking en stoelgang. Je zult al snel merken dat je gezond en fit blijft.

De 10 meest gestelde vragen over Hylak® forte

1. Welke bacteriën zitten er in Hylak® forte?

In Hylak® forte zitten eigenlijk helemaal geen bacteriën. Maar het bevat wel stofwisselingsproducten van drie belangrijke goede bacteriën: de *Lactobacillus helveticus*, de *Lactobacillus acidophilus* en de *Escherichia coli*. Omdat deze stofwisselingsproducten ook van nature in je darmen aanwezig zijn, is Hylak® forte een heel natuurlijke manier om een gezonde balans in de darmflora te versterken. De stofwisselingsproducten van deze drie bacteriën zijn speciaal voor Hylak® forte geselecteerd. Juist deze stofwisselingsproducten maken het darmklimaat onplezierig voor ongunstige bacteriën. Het positieve effect van deze bacteriën op het versterken van een gezonde darmflora is uitgebreid onderzocht.

2. Is de invloed aangetoond?

Gebleken is dat de stofwisselingsproducten van de *Lactobacillus helveticus*, de *Lactobacillus acidophilus* en de *Escherichia coli* de darmflora ondersteunen. Daarnaast is ook de goede verdraagbaarheid met veel succes getest bij niet minder dan 4.054 proefpersonen. Hierover is in verschillende toonaangevende vakbladen gepubliceerd. Omdat Hylak® forte wordt vervaardigd volgens GMP bevat elk flesje Hylak® forte bovendien steeds de optimale hoeveelheid werkstoffen. De voortgang van elke bacteriecultuur wordt namelijk elke dag meerdere malen gecontroleerd op belangrijke zaken als zuiverheid, samenstelling en eventuele microbiële veranderingen. De speciale bacteriestammen, die na langdurig onderzoek zijn geselecteerd om de stofwisselingsproducten te produceren, zijn bovendien opgeslagen bij de Deutsche Sammlung für Mikro-organismen in Göttingen.

3. Kan ik niet net zo goed yoghurt gebruiken om mijn darmflora te helpen?

Er bestaan inderdaad verschillende yoghurtproducten met levende goede bacteriën. Wanneer levende bacteriën zich in de darmen nestelen, kunnen ze de stofwisselingsproducten gaan uitscheiden die het darmklimaat onplezierig maken voor ongunstige bacteriën. Net als Hylak® forte, kun je deze yoghurtproducten daarom heel goed gebruiken om een gezonde darmflora te behouden. Maar in een ongunstig darmklimaat, zijn de groeiomstandigheden voor goede bacteriën niet gunstig. Vaak overleven levende bacteriën zo'n slecht milieu niet. Omdat Hylak® forte stofwisselingsproducten bevat in plaats van levende bacteriën, kan Hylak® forte snel het klimaat in de darmflora beïnvloeden. Daarom helpt Hylak® forte ook wanneer de omstandigheden in de darm ongunstig zijn. Zo kun je Hylak® forte bijvoorbeeld heel goed al tijdens een antibioticakuur gebruiken. Een ander voordeel is dat Hylak® forte maar liefst 4 jaar houdbaar is en ook buiten de koelkast bewaard kan worden. Het is daarom een uitstekend middel om gewoon altijd in huis te hebben. Een ideaal middel om mee te nemen op vakantie.



4. Heb ik Hylak® forte nodig als ik gezond leef?

Gezond leven, en gezond en gevarieerd eten, is zonder twijfel het belangrijkste wat je kunt doen om je weerstand en darmfunctie op peil te houden. Door minder vet te eten, ontzie je bijvoorbeeld het slijmvlies van maag en darmen. Veel problemen met een regelmatige stoelgang en een gezonde spijsvertering kunnen zo worden voorkomen. Ook stresssituaties kun je het best zoveel mogelijk vermijden. Daarom is stand of gehaast eten geen goed idee. Wanneer je de maaltijd tot een plezierige, ontspannende bezigheid kan maken, varen maag en darmen hier wel bij. Door zorgvuldig te kauwen, vermeng je het eten bovendien goed met speeksel. Omdat zo het spijsverteringsproces bevorderd wordt, hoeft je maag minder hard te werken en wordt er minder maagzuur aangemaakt. Verder is het belangrijk om te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging en een goede nachtrust. Wanneer je algehele conditie goed is, zullen ook je maag en darmen beter werken. Zowel roken, alcohol als cafeïne irriteren het slijmvlies van maag en darmen. Het is dus beter voor je maag en darmen om deze irriterende stoffen zoveel mogelijk te vermijden. Maar zelfs wie gezond leeft, kan wel eens wat extra weerstand gebruiken. Milieuvervuiling, vermoeidheid en medicijngebruik kunnen de samenstelling van de darmflora ingrijpend veranderen. Maar ook als je een dagje ouder wordt of net ziek bent geweest, kan het aantal goede bacteriën in je darmen afnemen. En wie kan er nu altijd stressvrij leven?

Vandaar dat iedereen van tijd tot tijd baat heeft bij Hylak® forte. Vooral mensen met een gevoelige maag en/of darmen, mensen die een dieet of

een antibioticakuur volgen en senioren kunnen vaak een extra steuntje gebruiken om hun darmflora gezond te houden. Maar ook in de zomer en tijdens reizen kan het gebruik van Hylak® forte op natuurlijke wijze de darmfunctie versterken.

5. Wanneer en hoe vaak moet je Hylak® forte gebruiken?

Om de darmflora te ondersteunen, kunnen volwassenen driemaal daags 2 ml. innemen en kinderen en zuigelingen driemaal daags 1 ml. Je kunt Hylak® forte net zolang gebruiken als nodig is. Wanneer je je helemaal fit voelt, kun je de dosering ook halveren.

6. Zijn er mensen die Hylak® forte niet mogen gebruiken?

Hylak® forte wordt bijzonder goed verdragen. Het kan daarom zonder bezwaar gebruikt worden door zwangere vrouwen, kinderen en zelfs zuigelingen. Alleen mensen die erg veel last hebben van brandend maagzuur, kunnen beter 6 keer per dag een kleinere dosering van 1 ml. innemen. U mag Hylak® forte niet gebruiken in combinatie met producten tegen brandend maagzuur.

7. Werkt Hylak® forte in op mijn normale stoelgang?

Het innemen van stofwisselingsproducten van goede bacteriën heeft geen directe invloed op de stoelgang. Omdat Hylak® forte de gezonde werking van de darmflora versterkt, kan het echter wel een goede, regelmatige stoelgang bevorderen.

8. Wat gebeurt er als je met Hylak® forte stopt?

Niets. Alleen zul je na verloop van tijd de positieve invloed van Hylak® forte op je gezondheid niet meer ervaren. Je darminhoud verandert namelijk elke dag, omdat er nieuw voedsel wordt aangevoerd en verteerde resten worden afgevoerd. Ook de samenstelling van de darmflora is daarom niet permanent. Het kan dus verstandig zijn om regelmatig een Hylak® kuur te volgen. Wanneer je darmflora optimaal functioneert, kun je de kuur zonder problemen stoppen of, indien gewenst, de dosering halveren. Omdat het alleen natuurlijke, lichaamseigen producten van bacteriën bevat, beïnvloedt Hylak® forte de natuurlijke werking van je darmen namelijk niet. Daarom kun je Hylak® forte precies zolang gebruiken als jij voelt dat nodig is.

9. Proef je iets van die bacterie-producten in Hylak® forte?

Welnee, Hylak® forte heeft een heel aangename, friszure smaak. Hoewel het misschien vreemd lijkt om stofwisselingsproducten van bacteriën in te nemen, is het iets wat je waarschijnlijk al regelmatig doet. Ook producten als bier, yoghurt en kaas worden namelijk door bacteriën gemaakt.

10. Kan je Hylak® forte overal mee verdunnen?

Voor een optimale werking en een minder zure smaak, kun je Hylak® forte het beste met een koude vloeistof verdunnen. Druppel het bijvoorbeeld in een glas vruchtensap of frisdrank. Omdat stofwisselingsproducten zich van nature het liefst in een zure omgeving bevinden, is onverdunde Hylak® forte namelijk vrij zuur. Daarom kun je Hylak® forte ook beter niet verdunnen met zuivelproducten als melk of yoghurt: zuivelproducten strengen als je ze met iets zuurs mengt (zo ontstaat bijvoorbeeld ook het stremsel waaruit kaas gemaakt wordt). Dit is echter alleen een kwestie van smaak en uiterlijk. Het is zeker mogelijk om Hylak® forte samen met zuivel te gebruiken. Je kunt dus prima een glaasje sap met Hylak® forte drinken in combinatie met bijvoorbeeld een yoghurt- of muesli-ontbijt.

Wanneer je nog vragen hebt over de werking van de darmflora, of over Hylak® forte, schrijf of bel dan naar:

